

# 3199 Auftanken - Resilienz im Office & Team achtsam entwickeln

Der Alltag im Büro / Office steckt voller Herausforderungen, die den Einzelnen an die Grenze des Machbaren bringen können. Achtsamkeit in der (Selbst-)Führung bedeutet den spezifischen Herausforderungen mit einer empathischen, verantwortungsbewussten und doch entspannten Haltung zu begegnen.

## Die Zielgruppe

Office-Mitarbeitende und Manager, die ihr Berufs- und Privatleben achtsamer gestalten möchten. Der Kurs richtet sich an Menschen, die in einem herausfordernden Arbeitsumfeld arbeiten und Strategien zur Stressbewältigung, inneren Ruhe und Fokussierung erlernen wollen, um gelassener mit den täglichen Anforderungen umzugehen.

Ausbilder und Ausbildungsleiter lernen mit dem hohen Leistungsdruck umzugehen, frühzeitig Stresssymptome zu erkennen und ihre Work-Life-Balance zu verbessern. Sie lernen, sich selbst und ihre Auszubildenden besser zu schützen, wodurch ein gesünderes und ausgeglicheneres Arbeitsumfeld gefördert wird.

Sie entwickeln eine ausgeglichene Haltung, die es ihnen ermöglicht, ein gesundes Arbeitsklima zu fördern und die Zufriedenheit im Team zu steigern. Dies trägt zu einer achtsamen Führungskultur bei, die sowohl die persönliche Resilienz als auch die des gesamten Teams stärkt.

## Die Trainingsziele

- Sie können gelassen bleiben durch achtsame Selbstführung.
- Sie kommen innerlich zur Ruhe durch Klarheit und Präsenz.
- Sie können den Überblick behalten durch Fokussierung auf das Wesentliche.

## Die Trainingsinhalte

- Was bedeutet Achtsamkeit für mich?
- Mein persönlicher Führungs-/ Arbeitsstil
- Meine persönliche Haltung – meine Werte
- Achtsamkeit kommunizieren und führen
- Prioritäten klar setzen und verfolgen
- Wege, freundlich „Nein-zu-sagen“
- Entscheiden und Delegieren
- Die 5 Säulen der Identität
- Die 4 Lebensfelder
- Leistungsanreize und deren Auswirkungen auf Selbst- und Mitarbeiterführung
- Empathie und Balance entwickeln
- Glück/Freude als „neue Währung“ im (Berufs)Leben
- Transfer in meinen Alltag

---

Kursbuchung und weitere Details unter **3199** im WIFI-Kundenportal:

[wifi.at/ooe](https://wifi.at/ooe)

Seite 1 von 2



## 3199 Auftanken - Resilienz im Office & Team achtsam entwickeln



---

Kursbuchung und weitere Details unter **3199** im WIFI-Kundenportal:  
[wifi.at/ooe](https://wifi.at/ooe)

Seite 2 von 2

